

元気からだ! Q&A

胃酸過多について

千葉県医師会広報・ホームページ委員会

相^{あい} 正人^{まさひと} 医師

Q 胃酸過多とは？

A 胃酸は通常一日に1500ml〜2500ml程度分泌されます。胃酸の

分泌には自律神経の副交感神経や食物の胃粘膜に対する物理的、化学的刺激等が関係します。一方、胃酸から胃粘膜を保護するものに胃粘液があります。胃粘膜への攻撃因子である胃酸と防御因子である胃粘液のバランスが崩れ、胃酸が優位となった場合に「胃酸過多」の状態となり、胃粘膜が傷つけられ、胃炎や胃潰瘍などに繋がります。

Q なぜ胃酸過多になるの？

A 原因として

- ・睡眠不足などの生活の乱れ
- ・暴飲暴食や早食い
- ・喫煙、アルコール・カフェインなどの刺激物の摂取
- ・仕事、家事、育児などによるストレスなどが挙げられます。

Q 胃酸過多になったときの食事や生活で気をつけることは？

A 食物繊維や脂質の少ない、消化の良い食べ物を選ぶようにしましょう。

また胃酸過多の時は、長時間空腹状態が続くと胃が荒れやすくなるため、消化の良い食べ物を少しずつ食べるようにしましょう。胃の負担を抑えた食生活を心がけることで、胃酸過多の改善が期待できます。食事の際は、良く噛んで食べるように心がけてください。食物繊維が多い野菜類でも、軟らかく煮る、蒸す、繊維と直角にカットするなどの調理法で消化が良くなります。

おすすめのお食べ物

- ・穀類（おかゆ、うどん、食パン）
- ・魚介類（たら、かれい、たいなどの白身魚）
- ・肉類（脂肪の少ない赤身）
- ・大豆製品（豆腐、納豆）
- ・乳製品（温めた牛乳、ヨーグルト、乳酸菌飲料）
- ・野菜（ほうれん草やかぼちゃ、ジャガイモなどの食物繊維が少ない野菜）
- ・果物（バナナ、リンゴ）

控えた方がいい食べ物

- ・香辛料
- ・甘みの強いもの（洋菓子など）
- ・酢の物や柑橘系などの酸味が強いもの
- ・アルコール類
- ・炭酸飲料
- ・コーヒー、紅茶

